



Mit sanften Schwingungen ganzheitlich heilen

„Die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen“ verspricht ein chinesisches Sprichwort all jenen, die sich regelmäßig Taiji-Übungen widmen. Tatsächlich schwören viele Menschen auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Taiji und Qigong auf Leib und Seele. Doch welche Prinzipien stecken hinter der über 5.000 Jahre alten sanften Kampfkunst? Gibt es eine Möglichkeit, mit modernen Methoden schneller und effektiver einen ähnlich positiven Effekt zu erzielen? Die Antwort liefert der Psychotherapeut und Taiji-Lehrer Jürgen Lütke-Wenning mit seiner Weltneuheit: dem ganzheitlich konzipierten Schwingungstrainer OSFLOW®.

Völlig aus der Bahn gerissen wird Ludger H. im Herbst 2009 durch einen schweren Bandscheibenvorfall. Bis zu seinem 45. Lebensjahr war er kerngesund. Er war im Beruf sehr erfolgreich, saß im Vorstand eines Unternehmens. Seine freie Zeit nutzte er für Aktivitäten und Urlaub mit der Familie. Mit den plötzlichen höllischen Schmerzen im Rücken beginnt für Ludger H. ein fast vier Monate andauernder Leidensweg. Die Schmerzen lassen ihn nachts nicht schlafen. Sie ziehen bis ins Bein, das zeitweise auch gelähmt ist. Der ehemals äußerst belastbare Manager ist krank geschrieben und liegt zu Hause. Er klappert verschiedene Ärzte ab, geht zur Krankengymnastik und zur Massage. „Die Schmerzen wurden zwar weniger, ganz weg waren sie jedoch nie“, erzählt der Manager heute. Schließlich sieht sein Orthopäde keinen anderen Ausweg als eine Operation. Der Arzt weist darauf hin, dass durch einen Eingriff die akuten Schmerzen gestoppt, Beschwerden in naher Zukunft aber nicht ausgeschlossen werden können. In dieser Phase wendet sich Ludger H. mit letzter Hoffnung an einen Physiotherapeuten, der ihm schließlich doch noch zu einem Weg ohne Operation verhilft.

Auf die Haltung kommt es an

Der Physiotherapeut heißt Jürgen Lütke-Wenning. Er kennt die Probleme mit dem Bewegungsapparat aus seiner Praxis. Rückenschmerzen in all seinen Ausprägungen sind heute Volkskrankheit Nummer eins. Fast alle Menschen in unserer westlichen Industriegesellschaft haben damit Erfahrung. Jürgen Lütke-Wenning macht seit vielen Jahren Taiji und hat sich intensiv mit den zu Grunde liegenden Prinzipien dieser Sportart auseinandergesetzt. Er sieht hier den Schlüssel zu einem gesunden Bewegungsapparat und in der Folge zu einem kräftigen Körper und einem gesunden Geist.

„Fast alle unsere Leiden haben ihre Ursache in einem Ungleichgewicht zwischen dem menschlichen Körper und der ununterbrochen auf uns wirkenden Schwerkraft“, fasst der Physiotherapeut Lütke-Wenning seine Erfahrungen zusammen. Unser Körperrückbau hat sich im Laufe der Evolution so entwickelt, dass er optimal auf die Erdanziehungskraft der Erde ausgerichtet ist. Bedingt durch die Gesetzmäßigkeiten der Schwerkraft gibt es einen idealen Aufbau unserer Körperstruktur. Gerät sie an einem Punkt aus dem Gleichgewicht, beispielsweise am Fußgelenk, versucht der Körper automatisch andernorts auszugleichen, oft an der Wirbelsäule. Eine Verschiebung der Knochen hat zur Folge, dass Muskeln sich ungleichmäßig dehnen oder zusammenziehen oder auf Nervenbahnen Druck ausgeübt wird. Schmerzen entstehen, aber nicht zwangsweise an der ursächlichen Stelle.

„Im Taiji wird darauf geachtet, dass alle horizontalen und vertikalen Körperachsen im rechten Winkel stehen“, erklärt Lütke-Wenning. „Die vertikale Achse läuft an der Wirbelsäule entlang. Die horizontalen Achsen bilden die Verbindungslinien zwischen den rechten und linken Gelenken. Verschiebt sich unsere Körperhaltung aus irgendeinem Grund, wirken auf unser Knochensystem und die Wirbelsäule. Der Mensch arbeitet dann gegen die Schwerkraft und nicht mit ihr. Der Körper muss je-

doch mit der Schwerkraft harmonieren, um gesund zu bleiben“, so Lütke-Wenning weiter. Im Übrigen führen nicht nur physische Leiden zu einem Ungleichgewicht im Körperaufbau. Psychische Probleme lassen uns in unserer Körperhaltung zusammensinken. Bei Stress achten wir nicht mehr ausreichend auf unsere Haltung. Wir geraten aus dem Gleichgewicht, weitere Fehlfunktionen sind die Folge.

Eigentlich wissen wir es selbst schon lange: zu wenig Bewegung schadet uns. Noch nie in der Geschichte der Menschheit sitzen Menschen mehr als dass sie sich bewegen. Heute ist ein Tag im Sitzen keine Seltenheit. Doch erst wenn wir uns bewegen, trainieren wir unsere Muskeln, stärken unsere Knochen und bringen den Stoffwechsel in Schwung. Sind Muskeln und Knochen stark genug für eine ausgeglichene, symmetrische Körperhaltung, treten keine Fehlbelastungen an Gelenken oder im Rücken auf. Alles im Körper kann ungehindert fließen: Blut, Botenstoffe, Energie. Jeder weiß auch: eine aufrechte Körperhaltung signalisiert der Umwelt Selbstbewusstsein und Stärke und ist rückwirkend kräftigend für Geist und Seele. Im ostasiatischen Raum, vor allem in China, hat das Trainieren einer ausgeglichenen Körperhaltung eine lange Tradition. Die entsprechenden Übungen kennen wir vom Taiji oder Qigong. Bei beiden Bewegungsmeditationen werden konzentriert und gezielt alle Körperteile trainiert. Die Muskeln werden gleichmäßig angespannt und entspannt und somit geübt. Die Zunahme der Knochenmasse wird begünstigt und der Osteoporose, dem Knochenschwund, vorgebeugt. Sobald der Körper optimal zu seiner Umwelt und zur Schwerkraft ausgerichtet ist, kann nach chinesischer Vorstellung die Lebensenergie „Chi“ ungehindert fließen. Doch wie kann dieses Wissen und diese Weisheit ohne jahrelanges Üben in unseren modernen Alltag gelangen?



Fünf-Minuten-Taiji mit dem OSFLOW®

„Als Taiji-Lehrer bekomme ich viele positive Rückmeldungen von meinen Schülern“, erzählt Lütke-Wenning. „Durch die Übungen fühlen sie sich ausgeglichener, energievoller und den Herausforderungen des Alltags gewachsen. Andererseits ist es immer frustrierend, von Erkrankungen in meinem Umfeld zu erfahren, die aus meiner Sicht vermeidbar wären“, so der Physiotherapeut. Dass ältere Menschen oder solche mit fortgeschrittenen Erkrankungen mit dem Taiji beginnen, ist eher unwahrscheinlich. Mitten im Berufsleben stehende Menschen mit viel Stress nehmen sich in der Regel die Zeit nicht.

Deshalb wächst in dem Physiotherapeuten Jürgen Lütke-Wenning der Wunsch, eine Methode oder ein Gerät zu entwerfen, das ähnlich wie Taiji den Knochenaufbau fördert, mit all seinen positiven Auswirkungen auf Leib und Seele. Und das in viel kürzerer Zeit als das jahrelange Üben des Taiji in Anspruch nimmt. Lütke-Wenning kann bei seiner Arbeit an einem solchen Trainingsgerät an eine sportwissenschaftliche Arbeit der Scola-Bildungsakademie anknüpfen. Hier findet sich die erste Idee für einen Knochentrainer, basierend auf den Prinzipien des Taiji und Qigong.

Zusammen mit seinem Freund und Taiji-Partner Thomas Hübner forscht und tüfelt Lütke-Wenning an einem solchen Trainer. Nach 5 Jahren Forschung und einigen Prototypen wird das Gerät 2010 dem Weltmarkt vorgestellt. Der OSFLOW® unterscheidet sich ganz wesentlich

von den Vibrationstrainern, die in Fitnessstudios und Krankengymnastik-Praxen zum Muskelaufbau eingesetzt werden. Dem OSFLOW® liegt ein völlig anderes Konzept zu Grunde. Herkömmliche Geräte vibrieren konfus in alle Richtungen. Der Übende versucht, diese Stöße auszugleichen und bewegt sich ebenso chaotisch in alle Richtungen - Stress pur für Körper und

Geist. Stresshormone, wie Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin werden ausgeschüttet. Eine große Anspannung ist die Folge.

Der OSFLOW® sendet im Gegensatz dazu gleichmäßige Schwingungen aus, die vom Mittelpunkt der Plattform in einer nach oben geöffneten Spirale verlaufen. Gleichzeitig entsteht unmittelbar eine Gegenkraft, die spiralförmig nach unten verläuft. Die Spitze dieser Spirale führt wieder zum Mittelpunkt der Plattform. Durch diese sanften Schwingungen wird das gesamte Knochensystem an der Vertikalachse zentriert und biomechanisch optimal ausgerichtet.

Die Wirkung beginnt am Sprunggelenk und setzt sich nach oben im Körper fort. Der OSFLOW® führt eine Art Tiefenmassage an Skelett und Gelenken durch. Die Muskulatur wird dadurch geschmeidig, die Nerven werden entlastet. Schmerzkreisläufe können dabei unterbrochen werden. Das Üben auf dem OSFLOW® fördert den Gleichgewichtssinn und die Gesamtkoordination. Die Schwingungen regen den Stoffwechsel an. Alles im Körper kann ungehindert fließen. Bereits nach fünf Minuten erfährt der Übende eine angenehme Wohlspannung.

Was unsere Knochen leisten

Der OSFLOW® wirkt in erster Linie auf unser Knochensystem, daher auch sein Name: „Os“ ist der lateinische Begriff für Knochen. Das englische „flow“, übersetzt „Fluss“ oder „fließen“, steht für das stetige Fließen im Körper. Beim gesunden Menschen ist alles im Fluss: das Blut, die Botenstoffe, Informationen, Energie. Fließen ist Leben. Stau und Blockaden bewirken Erkrankungen, wie Entzündungen, Schmerzen, Fehlfunktionen oder Stoffwechselstörungen.

Die Knochen sind die dichteste Materie des Körpers. Sie übertragen die Kräfte der Muskeln, Sehnen, und der Schwerkraft. Sie tragen das Gewicht des Körpers gegen den permanenten Zug der Schwerkraft. Dazu müssen sie stark und dicht sein.

Eine große Rolle spielt bei der Wirkung auf die Knochen durch den OSFLOW® auch eine physikalische Größe, das sogenannte Piezoelektrische Feld der Knochen, oder der Piezoeffekt. Auch oft als Knochendruck bezeichnet. Knochen haben mit verschiedenen Kristallen, beispielsweise mit Quartz, eine Gemeinsamkeit: Beim Ausüben von Druck auf die Oberfläche entsteht elektrische Ladung. Diese wird durch die sanften Wellen des OSFLOW® angeregt und damit erhält der Knochen Reize zum Strukturaufbau. Der Knochen wird dichter und stabiler.

OSFLOW® - Therapie mit ganzheitlichem Ansatz

Der Manager Ludger H. liest nach dem Gespräch mit dem Physiotherapeuten Lütke-Wenning viel über das Knochenskelett und seine Wirkweise. Er informiert sich über das Zusammenspiel zwischen Knochen, Muskeln und Bändern. Er erfährt um die Bedeutung von Wirbelsäule und Knochenskelett. Sein Physiotherapeut lässt ihn auf dem OSFLOW® trainieren. Schon nach fünf Minuten auf dem Schwingungstrainer fühlt sich Ludger H. angenehm entspannt. „Ich habe mich selten so wohl in meiner Haut gefühlt.“

Das Wohlfühl, das bisher von allen Nutzern des OSFLOW® beschrieben wird, resultiert nicht allein aus dem rein physischen Training. Wie im Taiji sind auch beim OSFLOW® die Prinzipien Zentrieren und Erden verwirklicht. Die eigene Mitte zu finden und zu halten ist eine unserer größten Herausforderungen. Die Konzentration auf sich selbst und auf das Wesentliche fällt vielen schwer. Die innere Verbindung zur Erde haben wir größtenteils verloren. Wer spürt noch eine tiefe Verwurzelung und die damit verbundene Stärke und Urkraft des Lebens?

Mit dem OSFLOW® gelingen diese lebenswichtigen Aufgabe durch das Spiel der Kräfte, die beim trainieren mit dem OSFLOW® wirken. Der OSFLOW® sendet Schwingungen in Spiralförmigkeit aus. Diese sind vergleichbar mit den Bewegungen und Kräften bei einem Tornado. Die spiraldynamische Bewegung führt vom Zentrum des Geräts nach oben, wo die Kurven immer größer werden.

Der Übende steht wie in der Mitte eines Wasserstrudels. Die Kurven der Spirale verlaufen in Linksrichtung um die Vertikalachse des Körpers herum.

„Durch diese Wellen erfährt der Körper einen minimalen Auftrieb, die so genannte Levitation“, erläutert Jürgen Lütke-Wenning sein Produkt. „Den natürlichen Ausgleich zu diesem Auftrieb bildet die Schwerkraft, oder Gravitation, die beim OSFLOW® ebenso spiralförmig nach unten verläuft und wieder in der Mitte des OSFLOW® aufkommt. Auch sie dreht sich um die Vertikalachse des Körpers. Die Kraft wirkt zentripetal, das heißt zum Mittelpunkt hin.“

Die Levitation lässt uns leichter werden und führt uns der reinen Lebensenergie zu, weg vom Materiellen. Die Gravitation stärkt unsere Verbundenheit mit der Erde. „Man steht sprichwörtlich wieder mit beiden Beinen fest auf der Erde.“ so Jürgen Lütke-Wenning. Der OSFLOW® bewirkt eine ganzheitliche Entspannung von Körper, Geist und Seele. Wir werden zentriert und geerdet. Gravitation und Levitation müssen stets ausgeglichen sein. Das Überwiegen des einen oder anderen führt zu Ungleichgewicht.

Die Spirale ist im Übrigen eine Form, die in der Natur eine große Rolle spielt. Etwa drei Viertel der Sternensysteme weisen Spiralformen auf. Sie bewegen sich ebenfalls zentripetal, also zum Mittelpunkt hin. In unserer Wirbelsäule haben wir linksherum drehende Spiralen, die nach unten laufen und rechts herum drehende, die nach oben laufen. Ebenso verläuft der Faserverlauf des Herzmuskels spiralförmig sowie der Gehörnerv. Unsere Erbinformation, die DNA, liegt auf einer Doppelspirale.

Der OSFLOW® schwingt in einem Frequenzbereich zwischen 8 bis 12 Hertz. Den gleichen Rhythmus finden wir im Alphazustand des Gehirns und in der Ruheschwingung der Muskulatur.

Ludger H. hat sich einen OSFLOW® für zu Hause angeschafft und ist begeistert. „Ein bis zweimal stehe ich auf dem Gerät und genieße die angenehme Leichtigkeit nach dem Training.“

Auch meine Frau und meine Kinder stehen nach anfänglicher Skepsis fast täglich darauf.“

Viele begeisterte Anwender

Seit seiner Markteinführung 2009 wurde der OSFLOW® bei den verschiedensten Krankheitsbildern eingesetzt. Die Erfolge sind sehr vielversprechend.

Peter S. leidet seit Jahren unter nervlich bedingten Gangstörungen. „Beim Gehen das Gleichgewicht zu halten fiel mir sehr schwer. Meine Frau musste mich immer stützen. Wenn ich versuchte allein zu gehen, fiel ich oft hin.“ erzählt der 67-Jährige. Hinzu kamen später Angststörungen. „Ich wollte irgendwann wegen meiner häufigen Panikattacken nicht mehr aus dem Haus gehen.“ Seit Peter S. regelmäßig auf dem OSFLOW® steht, kann er wieder alleine ohne Führung gehen. „Sogar getanzt habe ich letztens mit meiner Frau.“ so Peter S. „Ich habe insgesamt meine Angst verloren. Meine Lebensqualität ist um 100% gestiegen.“

Irmgard B. hatte Arthrose in der Schulter. Häufige Schmerzen und Steifheit schränken die Ergotherapeutin sowohl im Beruf als auch in ihrer Freizeit stark ein. „Skifahren oder Squash spielen war überhaupt nicht mehr drin. Aber auch Haushalt und die Kinder versorgen war oft eine Qual.“

Erinnert sich die blonde 40-Jährige. Durch tägliches Üben auf dem OSFLOW® ließen die Schmerzen langsam nach. Die Beweglichkeit kam wieder. Nach einem halben Jahr konnte sie die Schulter wieder weitgehend frei bewegen. Sie setzt den OSFLOW® jetzt auch selbst in ihrer ergotherapeutischen Arbeit ein.



Sven K. hatte mit Anfang dreißig deutliche Symptome eines Burnout-Syndroms: trotz permanenter Müdigkeit stürzt er sich in seine 60-Stunden-Woche, gönnt sich keine Erholungsphasen. Familie und Freunde sieht er kaum noch. Allein die Arbeit zählt. Ganz schleichend wird seine Stimmungslage schlechter, er wird unfreundlich und ungehalten gegenüber seinen Kollegen. „Ich hatte nur noch negative Gedanken und fand keinen Sinn mehr in meinem Tun.“ Erklärt Sven K. Auch der Antrieb kommt ihm abhanden. Der Beginn einer Depression, die er psychotherapeutisch behandeln lassen muss. Im Zuge dessen stößt er auf den OSFLOW®. Drei bis fünf Minuten täglich trainiert er auf dem Schwingungstrainer. Bereits nach einer Woche spürt er eine deutliche Aufhellung seiner Stimmung. „Das Leben macht mir wieder Spaß. Ich spüre wieder, was wichtig ist und was nicht.“ freut sich Sven K.

Fünf Minuten täglich für mehr Ausgeglichenheit

OSFLOW®-Anfänger üben täglich einmal drei bis fünf Minuten auf dem Gerät. Geübte können dann auf zweimal täglich von fünf bis sieben Minuten erhöhen. „Den Schalter hält man am Besten immer in der Hand, um bei Bedarf jederzeit abschalten zu können.“ erläutert Lütke-Wenning. „Die Tageszeit spielt keine Rolle.“ Das richtige Stehen auf dem OSFLOW® folgt den Prinzipien des Taiji bzw. Qigong und orientiert sich an der natürlichen Haltung des Menschen:

Der OSFLOW® führte bereits bei den verschiedensten Erkrankungen zu Heilungsprozessen. Seit seiner Einführung 2009 wird er vorwiegend bei Problemen mit den Knochen und Gelenken eingesetzt. Vor allem bei Osteoporose, Arthrose, Bandscheibenvorfällen und Wirbelsäulenbeschwerden. Bei älteren Menschen kann der Gleichgewichtssinn wieder gestärkt und somit Stürzen vorgebeugt werden.

Aufgrund der ganzheitlichen Konzeption des Traininggerätes liegt es auf der Hand, dass der OSFLOW® eine ganze Reihe von Einsatzmöglichkeiten bietet. Jede Art von Schmerzen kann der OSFLOW® stoppen. Auch Durchblutungsstörungen können aufhören. Vor allem wenn Nerven oder Blutbahnen durch eine

Fehlstellung von Knochen oder Gelenken beeinträchtigt, z.B. komprimiert, gereizt und entzündet sind. Durch die lockernde und auflösende Wirkung des OSFLOW® werden alle im Körper verlaufenden Bahnen wieder freigelegt. Der OSFLOW® wirkt auf drei Ebenen: Zunächst am Knochen, dann an den Muskeln und dann an den Nerven.

Psychische Beschwerden können ebenso mit dem OSFLOW® behandelt werden. Das Gerät zentriert und erdet gleichzeitig. Der Mensch dadurch kann Kraft gewinnen und zu seiner Mitte zurückfinden.

Der OSFLOW® ist kein Allheilmittel und auch kein medizinisches Gerät. Eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten ist in jedem Fall sinnvoll. Der OSFLOW® kann jedoch mit seiner zentrierenden und erdenden Kraft dem Körper helfen, sich aus eigener Kraft zu heilen.

„Mit einem Gewicht von 13 Kilo und 80 x 40 Zentimeter Größe lässt sich der OSFLOW® auch problemlos mit in den Urlaub nehmen.“ So ein Entwickler Jürgen Lütke-Wenning.

Ideal ist die Nutzung des OSFLOWs® im Stand. Mit dem Rücken darauf liegend oder sitzend ist ebenso möglich.

Der OSFLOW® als idealer Begleiter für jedes Alter und jede Lebenssituation

es kann aber genutzt werden, um sich in der Hektik unserer Zeit immer wieder in die Mitte zu zentrieren und - wie Laotse sagt: „...seine Mitte intakt zu bewahren.“

Schütteltherapie für Körper und Geist

Eine sinnvolle Abstimmung von Knochen-, Band-, Muskel- und Fasziennetzwerk bewirkt ein Gefühl der Leichtigkeit. Sie resultiert aus dem Minimum an zu leistender Muskelarbeit. Der Schwingungstrainer OSFLOW® unterstützt den Körper innerhalb kürzester Zeit dabei, diesen Zustand zu erreichen und dauerhaft zu erhalten.